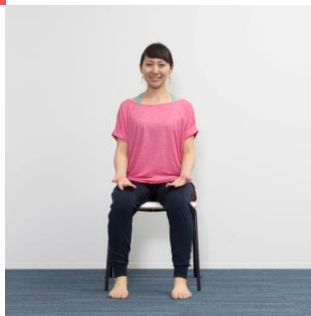


6. あんしんサンド呼吸

1 基本の姿勢



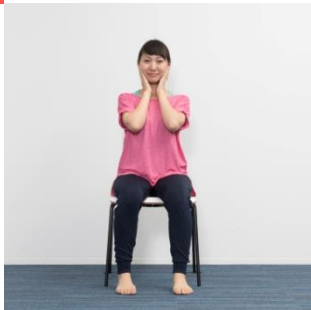
この呼吸法は両手で顔を挟みながら「あーーーー」と、できるだけ長く発声する呼吸法です。

この呼吸法を行うと、食べ物が飲み込みやすくなり、両手で顔を挟むことによって手のひらの熱が顔に伝わってお肌の調子が整います。

あんしんサンド（呼吸法）
両手を顔に添えて、顔を温めながら行う呼吸法です。

- 肺が強くなり風邪を引きにくくなる
- 体が温まり元気になる
- 表情が豊かになる
- 誤嚥予防 ・ 美顔効果

2 両手を顔に当てる

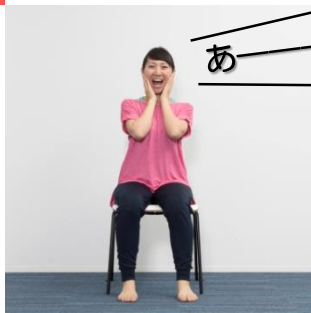


まず頬に手のひらを添えましょう。
一度息を吐ききります。

ポイント

お腹から発声するように意識しながら行いましょう。
苦しくなったら無理をせず、発声は終わりにしましょう。

3 「あーーーー」と発声



大きく息を吸って「あーーーーー」と発声します。
（無理なく息が続く範囲で行いましょう）

大きく吸って

『あーーーーー』

（2回目）

もう一度、お腹から発声するように気をつけて行います。

大きく吸って

『あーーーーー』

両手を膝の上に戻し、呼吸を整えましょう。

基本の姿勢に戻ったら終了です。

4 基本の姿勢に戻る

